Не только [«PRO ТЕЛО»](https://vk.com/protelo46), но и про душу, дружбу и тепло. Год назад профессиональный тренер Снежана Никифорова стала предпринимателем и открыла собственную студию танца и фитнеса. Здесь царит мощная женская атмосфера. Помимо физической прокачки девушка предлагает лекции по питанию и духовные практики – от медитации до гвоздестояния.

[Снежана Никифорова](https://vk.com/id123913135), предприниматель:
– Это потрясающий инструмент работы с собой. Он помогает, когда ты упёрся в стену и не видишь выхода. Гвозди запускают новые нейронные связи, как результат, начинаешь видеть возможности и решения. Причём инсайты могут «догонять» ещё пару недель. Вставать на гвозди обязательно нужно с запросом. Я помогаю его сформулировать, расслабить ум и тело. Сама практикую несколько лет. Во многом именно гвоздестояние подтолкнуло в правильную сторону.

В студии «PRO ТЕЛО» танцевальная терапия доступна для всех возрастов. Взрослый и детский залы позволяют мамам заниматься параллельно со своими малышами. Сама Снежана проводит много времени на работе вместе с дочкой, а в прошлом году приняла участие в программе «Мама-предприниматель» на базе Центра [«Мой бизнес»](https://vk.com/cppmfokursk). Это дало крепкий теоретический фундамент и знакомство с успешными бизнесвумен. Программа реализуется по нацпроекту «Малое и среднее предпринимательство».

